

！冬到来！ヒートショックにご用心！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす健康障害のことです。

暖かい室内から寒い脱衣所、そこから熱い温度での入浴など、気温差が生じる場所で起こりやすく、注意が必要です。



予防ポイント

入浴前に、脱衣所や浴室を暖める
心臓から離れた場所からかけ湯をする
温度は41℃以下、10分以内の入浴を
浴槽から急に立ち上がらない
入浴前に水分補給を
飲酒後に入浴しない
入浴前に家族にひと声かける
家族は入浴中の動向に注意する



めまいや立ちくらみを感じたら、すぐに浴槽のお湯を抜く！浴槽で溺れることを防ぎます。
家族が意識がない場合や呼吸が弱い場合は迷わず救急車を呼んでください！

！より注意が必要な方！

- 65歳以上の方
- 高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある方
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方
- 浴室、トイレに暖房器具がない方
- 一番風呂や熱いお風呂が好きな方

！感染症に注意！

「インフルエンザ」や「新型コロナ」の感染症が流行シーズンに入りました。
⇒「特にインフルエンザは例年より1ヶ月も早く流行期に入っています。」
予防に努め、元気に過ごしましょう！

予防するには

- 十分な睡眠
栄養
- 手洗い
手指消毒
- 室内の換気
- 場合に応じた
マスクの着用

予防接種

<対象>

- ・満65才以上の方
- ・満60才以上～65才未満の方で心臓・腎臓・呼吸器に重い障がいがある方等

<自己負担額>

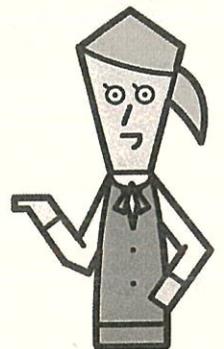
- ・インフルエンザワクチン 1,500円
- ・新型コロナワクチン 4,600円

<実施期間>

- ・令和7年10月1日～令和8年1月31日

<場所>

- ・市内および県内の協力医療機関



Topic!

高齢化率(2025.8.1現在)

- ・県内全体 34.2%
- ・喜多方市 39.4%



緑内障を知っていますか？

目は水風船のようになっていて中に房水という水が循環しています。緑内障は、房水の循環が悪くなり、目の圧力が高くなって、視神経を圧迫するために起きます。

症状

初期には気づかずに進行すれば見える範囲が狭くなったり、一部が見えづらくなり放置すると失明することもあります。

治療

眼圧を下げる目薬や手術などがありますが、なかなか完治がおずかしい病気です。



目の健康診断が重要



見える範囲が狭くなった気がする



40才以上の20人に1人がなっていると言われています。
皆さんも一度目の健康診断を受けてみてください。

季節の献立

さつま芋のこと



さつま芋が美味しい季節になりました

さつま芋は9~11月頃に収穫のピークを迎えます。さつま芋は貯蔵することによって余分な水分が飛び、甘くホクホクとした芋になるため、晩秋から冬に向けて食べ頃となります。

さつま芋に含まれる栄養素とその効果



- 糖質・・・人体に欠かせないエネルギー源で、体と脳の働きを助ける
- 食物繊維・・・腸内環境を整え便秘を予防する
- ビタミンC・・・コラーゲンの生成を助け美肌や免疫力向上に
- 葉酸・・・貧血予防に必須
- パントテン酸・・・ストレスから心身を守る
- アントシアニン・・・皮に含まれ、高い抗酸化力で老化防止
- カリウム・・・細胞を正常に保ち、血圧を調整し高血圧予防



さつま芋を美味しく食べよう

~さつま芋のチーズサラダ~

材料(2人分)

さつま芋・・・一本(250g) パセリ・・・5g

A[粉チーズ・マヨネーズ ⇨各大さじ1 塩⇨小さじ1/4 粗挽き黒コシヨウ⇨少々] 粉チーズ少々

作り方

- 1 さつま芋は2cmくらいに切って、水に10分くらいつけあく抜きする
- 2 あく抜きしたさつま芋は耐熱容器に入れラップをして600wで8分レンジ
- 3 ラップを外しボールに入れ熱いうちフォークなどで荒くつぶす
- 4 Aを加えて混ぜ刻んだパセリを加えて混ぜる
- 5 盛り付け容器に入れ粉チーズを振る

直売所に
吉井さんが太鼓判の
さつま芋
売ってるよ☆

